

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Kesejahteraan Psikologis**

##### **1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis**

Kesejahteraan psikologis menurut Ryff & Keyes (1989) adalah menerima karakter yang dimiliki diri serta bertanggung jawab terhadap kehidupan pribadi. Penerimaan diri dianggap sebagai dimensi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, hal tersebut merujuk pada penguasaan diri terhadap lingkungan yang sesuai dengan keadaan individu.

Ryff (1995) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup, dan membuat hidup mereka lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri.

Ryff (1995) teori perkembangan semasa hidupnya konstruk pada *psychological well-being* yang berarti kondisi kesejahteraan psikologis individu bersifat dinamis. Pengalaman dalam kehidupan yang beragam dan unik akan memberikan pengaruh terhadap kondisi kesejahteraan psikologis secara terus-menerus. Kemampuan yang dimiliki oleh orang dalam menerima keadaan dirinya sendiri, meyakini bahwa kehidupannya bermakna, mempunyai tujuan dalam hidup, dapat berpartisipasi pada berbagai aktivitas, memiliki hubungan

positif dengan orang lain, dan memiliki kemampuan mengatur serta menentukan tindakan yang akan dilakukan.

Ryff (Septiningtyas, 2016) kesejahteraan psikologis merupakan penggambaran kesejahteraan psikologis individu berdasarkan pemenuhan enam dimensi kesejahteraan psikologis. Dimensi tersebut adalah penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasa lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Menurut Ryff (Putra, 2014) manusia dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik adalah bukan sekedar bebas dari indikator kesehatan mental negatif, seperti terbebas dari kecemasan, tercapainya kebahagiaan dan lain-lain, tetapi hal yang lebih penting untuk diperhatikan adalah kepemilikan akan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, kemampuan untuk memiliki rasa akan pertumbuhan dan pengembangan pribadi secara berkelanjutan.

*Psychological well-being* merupakan tingkat kemampuan individu dalam menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu. Individu dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis apabila dirinya memiliki penalkan positif terhadap diri sendiri, mampu bertindak secara otonomi, menguasai lingkungannya, memiliki tujuan dan makna hidup, serta mengalami perkembangan kepribadian (Efan, 2015).

Secara umum *psychological well-being* dapat diartikan sebagai sebuah rasa kesejahteraan yang mana hal itu dikaitkan dengan rasa bahagia, mental yang

sehat dan kesehatan fisik yang bisa dilihat dari pemenuhan kebutuhan dasar manusia itu sendiri seperti sandang, pangan, papan, pendidikan, pekerjaan dan sebagainya.

Disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) merupakan sikap positif yang dimiliki seseorang dalam penerimaan diri sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna.

## 2. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis

Aspek-aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Keyes (1989) terbagi menjadi 6 aspek, diantara sebagai berikut :

- a. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*), Penerimaan diri adalah bagaimana individu tersebut menerima diri sendiri secara apa adanya dan pengalamannya. Definisi penerimaan diri dapat di kaitkan dengan rasa percaya diri.
- b. Hubungan Positif dengan Orang Lain, Hubungan positif dengan orang lain merupakan tingkat kemampuan dalam berhubungan hangat dengan orang lain, hubungan interpersonal yang didasari oleh kepercayaan, serta perasaan empati, mencintai dan kasih sayang yang kuat.
- c. Otonomi (*Autonomy*), Otonomi adalah tingkat kemampuan individu dalam menentukan nasib sendiri, kebebasan, pengendalian internal, individual, dan pengaturan perilaku internal.
- d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*), Penguasaan lingkungan adalah kemampuan untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikis. Kematangan dapat

terlihat pada kemampuan individu dalam menghadapi kejadian di luar dirinya.

- e. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*), Individu yang positif pasti memiliki tujuan, kehendak, dan merasa hidupnya terarah pada tujuan tertentu, yang memberikan kontribusi pada perasaan bahwa hidupnya berarti. Seseorang yang mempunyai arah dalam hidup akan mempunyai perasaan bahwa kehidupan saat ini dan masa lalu mempunyai makna, memegang kepercayaan yang memberikan tujuan hidup dan mempunyai target yang ingin dicapai dalam kehidupan. Sebaliknya, seseorang yang kurang baik, dalam dimensi ini akan memiliki perasaan bahwa tidak ada tujuan yang ingin dicapai dalam hidup, tidak melihat adanya manfaat dari masa lalu kehidupan dan tidak memiliki kepercayaan yang membuat hidup lebih berarti.
- f. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*), Kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam dirinya. Pertumbuhan pribadi yang baik ditandai dengan perasaan mampu dalam melalui tahap-tahap perkembangan, terbuka terhadap pengalaman baru, menyadari potensi yang ada dalam dirinya, melakukan perbaikan dalam hidupnya setiap waktu. Sebaliknya, seseorang yang kurang baik dalam dimensi ini akan menampilkan ketidakmampuan untuk mengembangkan sikap dan bertingkah laku baru, mempunyai perasaan bahwa ia adalah pribadi yang stagnan dan tidak tertarik dengan kehidupan yang dijalaninya.

Menurut Dayton dkk (2001) menjelaskan aspek – aspek kesejahteraan psikologis yang terbagi menjadi 5 aspek, diantara sebagai berikut :

- a. Penerimaan, penerimaan individu terhadap kehidupannya termasuk penerimaannya terhadap dirinya sendiri ataupun takdir.
- b. Keselarasan, kemampuan seseorang untuk membangun hubungan yang harmonis dengan orang lain seperti keluarga, teman, ataupun tetangga sehingga memberikan rasa aman dalam suatu hubungan.
- c. Interdependensi, perasaan saling ketergantungan dan membutuhkan satu sama lain.
- d. Kenikmatan, kemampuan individu dalam menikmati hidupnya secara menyeluruh.
- e. Penghormatan, penghormatan dengan orang lain menunjukkan bahwa keberadaan seseorang sangat dihargai dalam sebuah perkumpulan atau komunitas.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek – aspek dalam kesejahteraan psikologis meliputi kemampuan individu dalam menerima diri apa adanya, mampu mengembangkan potensi dalam dirinya, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, memiliki tujuan dalam hidup, dan mampu menguasai lingkungannya

### 3. Faktor-faktor Kesejahteraan Psikologis

Berikut ini merupakan faktor - faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang menurut Ryff (1989), antara lain :

- a. Dukungan Sosial, bimbingan dan arahan dari orang lain memiliki peran yang penting pada kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial yang diberikan adalah untuk mendukung seseorang dalam mencapai tujuan dan kesejahteraan psikologisnya, sehingga membuat seseorang dapat menerima dirinya lebih positif.
- b. Status sosial ekonomi, Faktor status sosial ekonomi menjadi sangat penting dalam peningkatan kesejahteraan psikologis, bahwa tingkat keberhasilan dalam pendidikan dan pekerjaan yang lebih baik, menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis juga lebih baik.
- c. Jaringan sosial, Berkaitan dengan aktivitas sosial yang diikuti oleh individu seperti aktif dalam pertemuan-pertemuan, kualitas dan kuantitas aktivitas yang dilakukan, dan dengan siapa kontak sosial dilakukan membuat seorang individu memiliki kecenderungan kesejahteraan yang rendah atau yang tinggi ditunjang dari siapakah orang-orang yang berada di lingkungan sosial individu, semakin baik kontak sosial yang terkait dengan individu, semakin tinggi tingkat kesejahteraan individu tersebut.
- d. Religiusitas, Hal ini berkaitan dengan transendensi segala persoalan hidup kepada Tuhan Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi lebih mampu memaknai kejadian hidupnya secara positif sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna.

- e. Kepribadian, Kepribadian merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh dalam kesejahteraan psikologis.
- f. Usia, Perbedaan usia mempengaruhi perbedaan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis.
- g. Jenis kelamin, Sejak kecil stereotipe gender telah tertanam dalam diri, anak laki-laki digambarkan sebagai sosok yang agresif dan mandiri, sementara itu perempuan digambarkan sebagai sosok yang pasif dan tergantung, serta sensitif terhadap perasaan orang lain.
- h. Status sosial ekonomi, bahwa perubahan penghasilan seseorang penting untuk kesejahteraan psikologisnya daripada orang yang berpenghasilan tetap. Orang-orang yang berpenghasilan tinggi berada pada level kepuasan yang tinggi pula, sehingga mereka dapat merasakan kesejahteraan psikologis (Hidalgo, 2010).
- i. Budaya, Budaya dan masyarakat terkait dengan norma, nilai dan kebiasaan yang berada dalam masyarakat. Budaya individualistik dan kolektivistik memberikan perbedaan dalam kesejahteraan psikologis.

Menurut Huppert (2009) menjelaskan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis diantaranya sebagai berikut:

- a. Dukungan sosial Gambaran perilaku seseorang yang ditandai dengan emosi yang positif dari orang – orang yang bermakna dalam hidupnya, terutama keluarga. Seseorang membutuhkan dukungan sosial untuk menjalani kehidupannya baik dari keluarga, teman, ataupun lingkungan sekitarnya.

- b. Kepribadian Seseorang dengan kepribadian yang senang bergaul, energik, dan mampu mengontrol sebuah hubungannya dengan orang lain maka akan memunculkan emosi yang positif.
- c. Usia Kesejahteraan seseorang dipandang dari usia sebagai aspek yang berkembang seiring dengan bertambahnya usia.
- d. Jenis kelamin Berkaitan dengan kebahagiaan seseorang. Wanita memiliki nilai tersendiri untuk dapat menjalin hubungan positif dengan orang lain.
- e. Status sosial ekonomi Aspek ini berkaitan erat dengan kebahagiaan individu

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa factor kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial, status sosial ekonomi, jaringan sosial, religiusitas, kepribadian, usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya.

## B. Kebersyukuran

### 1. Pengertian Kebersyukuran

Menurut Emmons & McCullough (2003) menjelaskan bahwa kebersyukuran adalah sebuah perasaan yang menyenangkan dari dalam diri seseorang pada hal-hal yang bermanfaat yang diterimanya. McCullough (Arif, 2016) menyatakan bahwa kebersyukuran adalah suatu bentuk perasaan terimakasih pada seseorang yang menerima kebaikan dari orang lain. Menurut Emmons dan Shelton (Putra, 2014) kebersyukuran adalah semua bentuk kebaikan, sifat kedermawan dan konsistensi antara pemberian dan penerimaan



pada hidup seseorang. Menurut Listiyandini, dkk (2015) kebersyukuran adalah luapan perasaan atas rasa terima kasih terhadap berkat yang diperoleh dalam hidup dari tuhan dan sesama manusia.

Selanjutnya Seligman (Herbyanti, 2009) kebersyukuran adalah suatu keadaan respon emosional yang stabil yang dapat membuat individu dapat merasakan suasana emosional dalam dirinya. Sementara Rosenberg (Novianty & Goei, 2013) mengatakan bahwa kebersyukuran adalah perpaduan emosi positif yang adaptif yang menghasilkan kesejahteraan psikologis pada individu. Kebersyukuran adalah sebuah rasa berharga yang timbul dari kesadaran melalui suatu proses kognitif dan emosional pada diri individu. Valikhani (2019) menyatakan bahwa kebersyukuran merupakan mediator stres dan kesehatan mental dan dapat mempengaruhi kualitas hidup.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran adalah suatu bentuk perasaan dan apresiasi yang diungkapkan seseorang dalam rasa terimakasih atas segala kebaikan yang diterima dari Tuhan dan sesama di seluruh perjalanan hidup.

## 2. Aspek-aspek Kebersyukuran

Menurut Emmons dan Mc Cullough (2003) kebersyukuran dipengaruhi oleh beberapa aspek yaitu:

- a. *Intensity* (intensitas), seseorang yang bersyukur ketika mengalami peristiwa positif diharapkan untuk merasa lebih intens bersyukur.
- b. *Frequency* (kekerapan, keseringan), seseorang yang memiliki kecenderungan bersyukur akan merasakan banyak perasaan bersyukur

setiap harinya dan syukur bisa menimbulkan dan mendukung tindakan dan kebaikan sederhana atau kesopanan.

- c. *Span* (masa, jangka, waktu, rentang), dari peristiwa-peristiwa kehidupan bisa membuat seseorang merasa bersyukur, misalnya merasa bersyukur atas keluarga, pekerjaan, kesehatan dan lain-lain.
- d. *Density* (kepadatan), orang yang bersyukur diharapkan dapat menuliskan lebih banyak nama-nama orang yang dianggap telah membuatnya bersyukur, termasuk orang tua, teman, keluarga dan lain-lain.

Menurut Fitzgerald (Listiyandini dkk, 2015) aspek-aspek kebersyukuran yaitu :

- a. Mengapresiasi peristiwa dengan cara memberi ungkapan rasa terimakasih kepada seseorang atas suatu kejadian.
- b. Memotivasi seseorang untuk melakukan niat yang baik kepada seseorang.
- c. Melakukan perbuatan yang positif seperti kebaikan yang telah diterima.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kebersyukuran meliputi : *Intensity* (intensitas), *Frequency* (kekerapan, keseringan), *Span* (masa, jangka, waktu, rentang), *Density* (kepadatan), mengapresiasi peristiwa dengan cara memberi ungkapan rasa terimakasih kepada seseorang atas suatu kejadian, memotivasi seseorang untuk melakukan niat yang baik kepada seseorang dan melakukan perbuatan yang positif seperti kebaikan yang telah diterima.

### 3. Faktor-faktor Kebersyukuran

Menurut Emmons dan McCullough (2003) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebersyukuran, yaitu :

- a. *Emotionality/Well-Being* merupakan suatu kecenderungan atau tingkatan dimana seseorang bereaksi emosional dan merasa menilai kepuasan hidupnya.
- b. *Prosociality* yaitu kecenderungan seseorang untuk diterima oleh lingkungan sosialnya.
- c. *Spirituality/Religiousness* berkaitan dengan keagamaan, keimanan yang menyangkut nilai transendental.

Menurut Fitzgerald (Listiyandini dkk, 2015) mengatakan bahwa ada tiga faktor yang mendorong seseorang bersyukur, yaitu :

- a. Penghargaan untuk seseorang atau sesuatu,
- b. Niat baik terhadap seseorang atau suatu benda, dan
- c. Sebuah pendapat untuk bertindak secara positif yang mengalir dari penghargaan dan niat baik.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor bersyukur adalah *Emotionality/Well-Being*, *Prosociality*, *Spirituality/Religiousness*, penghargaan untuk seseorang atau sesuatu, niat baik terhadap seseorang atau suatu benda dan sebuah pendapat untuk bertindak secara positif yang mengalir dari penghargaan dan niat baik.

## C. Fisioterapis

### a. Pengertian

Fisioterapis adalah setiap orang yang telah lulus pendidikan fisioterapi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan. Profesi Fisioterapi bertugas mengevaluasi, mendiagnosis dan mengobati berbagai gangguan kesehatan yang mempengaruhi gerakan dan aktivitas sehari-hari. Gangguan gerak dan hambatan beraktivitas dapat diakibatkan oleh cedera, penyakit, proses penuaan atau kondisi tertentu. Saat kamu telah menjalani suatu operasi pembedahan, kamu akan membutuhkan fisioterapi untuk mempercepat proses pemulihan dan membantumu kembali bergerak dan beraktivitas dengan aman. Tujuan utama dari pelayanan fisioterapi adalah memelihara, memulihkan dan meningkatkan semaksimal mungkin gerak normal tubuh dan kemandirian pasien. Untuk mencapai tujuan tersebut, fisioterapi menggunakan berbagai bentuk latihan gerak, penggunaan elektroterapi, terapi pemanasan dan *massage*.

Fisioterapis dapat menerima rujukan dari dokter pribadi, dokter spesialis saraf, orthopedi, bedah, penyakit dalam, spesialis paru, spesialis jantung dan spesialis rehabilitasi. Ia dapat membantu orang-orang yang mengalami gangguan kesehatan, seperti operasi patah tulang, nyeri pinggang, leher, bahu, lutut, cedera olahraga, *arthritis* dan gangguan persendian, stroke dan gangguan saraf pusat, paska operasi *cerebral palsy* dan gangguan tumbuh kembang pada anak-anak serta gangguan keseimbangan dan pencegahan resiko jatuh.

## b. Kualifikasi Fisioterapis

Berdasarkan Permenkes No 80 BAB III (2013) fisioterapis terbagi menjadi 4 kualifikasi, yaitu :

- a) Fisioterapis Ahli Madya; Fisioterapis Ahli Madya sebagaimana dimaksud pada Pasal 1 huruf a merupakan lulusan Program Diploma Tiga Fisioterapi sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.
- b) Fisioterapis Sarjana Sains Terapan; ) Fisioterapi Sarjana Sains Terapan sebagaimana dimaksud pada Pasal 1 huruf b merupakan lulusan Program Diploma Empat atau Sarjana Terapan Fisioterapi sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.
- c) Fisioterapis Profesi; Fisioterapis Profesi sebagaimana dimaksud pada Pasal 1 huruf c merupakan lulusan Program Profesi Fisioterapi sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.
- d) Fisioterapis Spesialis. Fisioterapis Spesialis sebagaimana dimaksud pada Pasal 1 huruf d merupakan lulusan Program Spesialis Fisioterapi sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan

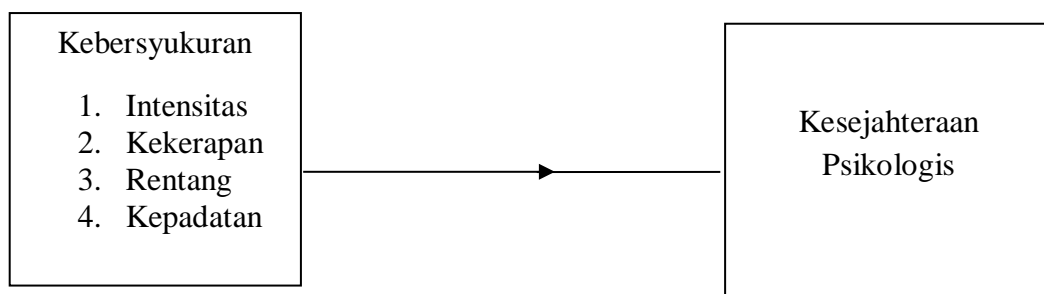
Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa fisioterapis terbagi menjadi empat kualifikasi yaitu fisioterapis ahli madya, fisioterapis sarjana sains terapan, fisioterapis profesi, fisioterapis spesialis.

#### D. Hubungan antara Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Fisioterapis

Kebersyukuran adalah suatu bentuk perasaan dan apresiasi yang diungkapkan seseorang dalam rasa terimakasih atas segala kebaikan yang diterima dari Tuhan dan sesama di seluruh perjalanan hidup. Mc Cullough (2003) bersyukurlah untuk apapun yang telah anda miliki, maka anda akan memiliki lebih dari apa yang anda miliki saat ini. Jika anda berkonsentrasi pada apa yang tidak dapat anda miliki, maka anda tidak akan pernah merasa cukup.

Masa ini banyak sekali manusia yang tidak pernah merasa cukup dengan apapun pencapaiannya, sehingga terus menerus memaksakan kehendak yang tidak sepatutnya dilakukan. Hal ini efek dari tidak mensyukuri pencapaiannya selama ini. Hal-hal seperti inilah yang akan mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Orang yang tidak mensyukuri apa yang telah dimiliki membuat dirinya tidak mampu menerima dirinya apa adanya, tujuan hidup yang tidak pasti, dan bahkan bisa merusak hubungan positif dengan orang lain.

#### E. Kerangka Pikir



Gambar 1. Kerangka Pikir

Berdasarkan teori yang telah dipaparkan, diketahui bahwa kebersyukuran dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Hal ini dikarenakan semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki seseorang maka akan semakin sejahtera pula hidupnya.

#### F. Hipotesis

Berdasarkan teori yang telah diuraikan tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: Ada hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada Fisioterapis.